Didier HAUVETTE
avec la collaboration de Christie VANBREMEERSCH

Le pouvoir des émotions

Illustrations de Dimitri Champlain

© Éditions d'Organisation, 2004.
ISBN : 2-7081-3164-8

Éditions
d'Organisation

SOMMAIRE

INTRODUCTION XIII

MIEUX SE MANAGER SOI-MÊME,
MIEUX MANAGER SES COLLABORATEURS 1

1. COMPRENDRE CE QUI SE PASSE EN NOUS 3
Ces émotions qui nous gouvernent 5
Les trois états de défense 8
La spirale de l'incompréhension 11
Nos trois besoins vitaux 13
Nous avons les qualités de nos défauts 14
Arrêtons de nous culpabiliser 18
2. UTILISER SES ÉMOTIONS COMME MOTEUR 23
Apprivoisons nos énergies 24
Reconnaissons notre état 25
Faisons preuve d'empathie avec nous-même 27
Mettons-nous dans la peau de notre totem 37
Bâtissons-nous des points d'ancrage 39
3. CONSTRUIRE LES FONDATIONS 45
Deviens ce que tu es 46
Commençons par mieux nous connaître 46
Appuyons-nous sur nos points forts 48
Trouvons notre propre mode d'emploi 50
Renforçons notre assurance 51

Appuyons-nous sur nos réussites 52
Identifions notre valeur ajoutée 58
Quel est mon talent ? 59
L'exemple significatif 61
Et nos défauts ? 64

4. Se mettre en route vers son objectif 69
Ras-le-bol ! 70
Les trois axes : qui, où, comment ? 70
Où vais-je ? 73
Marcher vers le but que je me suis fixé 80
Affronter les obstacles ? 83
À chacun ses leviers 91

5. Développer son efficacité relationnelle 95
Exprimer plus d'exigence : une nécessité 96
Exprimons clairement notre message 99
Parlons des faits 101
Du « message-tu » au « message-je » 104
Alternons affirmation et écoute 107
L'écoute, notre meilleure alliée 109
Mettre le turbo dans son écoute 112
Il n'y a pas de comportement aberrant 115
Repartons sur de nouvelles bases 117
Construisons des solutions sans perdant 118
Inscrivons nos relations dans le long terme 123
Conflits de solutions, conflits de valeurs 125

6. Le paradis, c'est les autres 129
Arrivons bien préparés 130
Passons de l'opposition au partenariat 132
Cessons d'avoir raison 133
Les douze risques quand nous communiquons 135
Cessons de faire toujours plus de la même chose 137
Six profils complémentaires 143
Travaillons avec les différents profils 145

MIEUX MANAGER SON ÉQUIPE, SON ENTREPRISE OU SON UNITÉ 151

7. Faire le pari de l'intelligence 153
Ce sont les retombées qui comptent 154
Un regard extérieur 155
Les facettes d'une même réalité 157
Revenons aux faits 160

© Éditions d'Organisation

Faisons le pari de l'intelligence 163
Mais que font nos patrons ? 166
Faisons circuler l'information 167
Les trois questions du diagnostic 168
Les grilles de lecture 170
J'y vois plus clair 172
Enfin on m'écoute ! 172
Et pourtant, nous faisons de notre mieux ! 176
Il y a toujours une raison pour ne pas écouter 177
Concrètement, comment accéder au tas d'or ? 180

8. CONSTRUIRE LA CONFIANCE 185
Fonctionner en équipe, ce n'est pas naturel 186
Dis-moi quelque chose de toi que je ne connais pas 188
Communiquons sur notre façon de fonctionner 189
Mettons-nous d'accord 192
Partager les objectifs : une évidence, et pourtant… 202
Validons le message par des actes 203
Renforcer la confiance dans une équipe déjà constituée 205
Comptons avec le crocodile 207
Quelle attitude adopter ? 208

9. PRENDRE LE TAUREAU PAR LES CORNES 213
Auscultons la machine 214
Luttons contre l'inertie 217
Pardonnons et exigeons 219
Courage ! 221
Attaquons-nous aux faits, pas aux personnes 224
Les étapes du deuil 226
Se passer le ballon 229
Et quand ça marche, comment faites-vous ? 232
C'était impossible, et ils l'ont fait 235

10. ON NE PEUT PAS PLAIRE À TOUT LE MONDE…
OU QUAND LES RELATIONS DEVIENNENT TROP TENDUES 239
Une incompatibilité viscérale 240
Sachons reconnaître un allié derrière un adversaire 243
Reconnaissons la part juste du comportement de l'autre 245
Et les syndicats ? 248
Quand deux ennemis fusionnent… 250
Ayons un projet commun 252
Quand il vaut mieux se séparer 253

© Éditions d'Organisation

11. Garder le cap dans la tempête 257
La cascade des conséquences 259
Gardons le moral 260
Que faire quand tout va mal ? 261
Nous restons qui nous sommes 262
Le plaisir de se laisser aller 262
OK, qu'est-ce qu'on fait ? 264
Vous êtes sa dernière chance 266
Faisons un état précis de nos forces 268
Précisons notre vision 269
Identifions les moyens, la stratégie, les plans d'action, les règles du jeu 270
Prenons du recul 270
Dans le feu de l'action 271
Cultivons un état d'esprit proactif 273
Tenons bon face à l'obstacle 275
Serein quoi qu'il arrive d'inattendu 276
Conclusion 283

© Éditions d'Organisation